



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Fútbol

Semana 07



indican conducción con pie izquierdo y marcadores azules indican conducción con pie derecho).

Luego pasa a la estación 2, dejando la pelota en la estación 3.

- **Estación 2:** El jugador comienza con trabajo de coordinación en la escalera de agilidad (abrir y cerrar piernas, pies adelante y atrás, bailarinas, etc.), previendo que la dinámica en esta escalera sea distinta a la de la estación 1, posteriormente, el jugador acelera hasta la línea de meta del portero haciendo un sprint a máxima velocidad. Una vez llegando a la línea de meta, se realiza trabajo de coordinación en los aros (dar la vuelta mirando al frente, salto entre aros, saltos con pies alternados, etc.) y nuevamente sale en carrera a máxima velocidad hasta hasta el punto donde inicia la estación 3.

Antes el puesto 3, trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con valla, saltando una vez con cada pie y manteniéndose 5 segundos respectivamente después del salto.

- **Estación 3:** El jugador toma el balón de dónde lo ha dejado al terminar la estación 1 y acelera con él hasta el área de penalti, para luego disparar a portería, donde estará el portero intentando atajar el balón. Una vez hecho el disparo el jugador recupera su balón y vuelve a la estación 1 para reiniciar el circuito.

Se sugiere que este circuito se repita las veces necesarias hasta completar una duración de entre 8-10m según las condiciones del equipo. Si se ve conveniente se pueden variar las dinámicas de coordinación y el tiempo.

4. Estiramiento y cierre

Finalizar con un trote ligero de 10 min y estiramiento estático asistido (8-12 min)

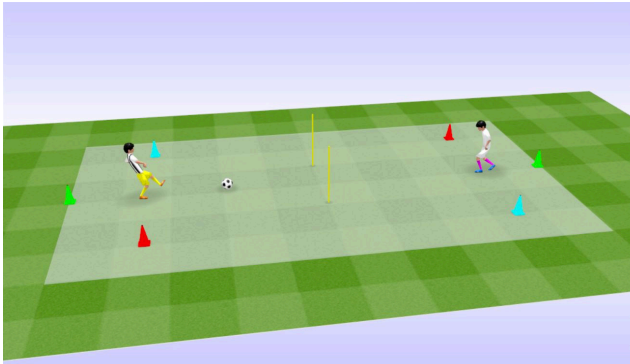
5. Recreación

Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.

1. Calentamiento activo

Movimiento articular en circunducción, empezando por tobillos hasta llegar a cuello y trote ligero en columna por dos (10-12 min)
Finaliza con estiramiento asistido (5 min)..

2. Técnica



a) Trabajo de pase y controles orientados

El grupo se dividirá por parejas. Los jugadores de cada pareja se colocarán a 10 m uno del otro, en caso de no tener el espacio de 10m ajustarse al espacio, mirando que sea una distancia lo suficientemente larga para exigir al jugador en la fuerza y precisión del pase.

Entre los dos jugadores, a la mitad de la distancia que hay entre ellos, se colocan dos postes (o señaladores), el balón siempre deberá pasar entre los 2 postes, lo cual exigirá la precisión del pase. Alrededor de cada jugador se colocarán tres conos o señaladores, uno a cada lado y uno detrás del jugador a una distancia de 4m del mismo. Cuando uno de los jugadores mande un pase a su compañero, tendrá que decirle el color del cono (se lo dice cuando la pelota ha pasado por los dos postes). El otro jugador debe reaccionar rápidamente y orientar su control hacia el lado del color anunciado del cono, después rodeará el cono correspondiente y volverá al centro para posteriormente pasar el balón a su compañero siguiendo la misma dinámica. Si el compañero no anuncia ningún

color, el otro jugador le devuelve el balón al toque.

Esta dinámica se puede realizar por un espacio de 5 minutos. Se puede variar el ejercicio poniendo más colores, variando las distancias o dando indicaciones sobre el pie que se debe utilizar para el pase y control, así como la intensidad del ejercicio y los movimientos de los jugadores antes de recibir el balón.

3. Resistencia



a) Trabajo de resistencia con técnica y coordinación

Para esta dinámica se ocupará el espacio equivalente a la media cancha de un campo de fútbol, aunque quien coordina puede ajustar el espacio a las condiciones de su equipo. Se sugiere dividir al equipo en tres grupos, aunque esto también queda a consideración de quien coordina el entrenamiento según el número de chicos con los que cuente. El circuito constará de tres estaciones que se realizarán de la siguiente manera:

- **Estación 1:** El jugador comienza con balón en sus pies y lo envía por un lado de la escalera de agilidad para realizar el trabajo de coordinación (abrir y cerrar piernas, pies adelante y atrás, bailarinas, etc.), una vez terminado el trabajo de coordinación, el jugador recupera su balón a la salida de la escalera para iniciar con el trabajo de conducción, en el cual se podrán poner estacas, conos o señaladores para hacer zigzag con balón controlado, se puede variar poniendo señaladores de varios colores para indicar con qué pie se debe conducir (ej. en la imagen los marcadores amarillos